

「コップの水」

北海道天總寺住職 谷 龍嗣

早速ですが、質問があります。

あなたの目の前に、透明なガラスのコップがあるとします。その中に、泥水を汲みま

す。中の水は、砂や泥で濁って何も見えません。では、その濁った水を透明にする方法は

何でしょうか？ヒントは、道具を何も使わないということです。お気づきかと思いますが、揺らさず静かにしておけばいいんですね。そうすると、砂や泥が沈殿します。コップの上のほうが、少しずつ透明になります。

実は、これが坐禅を表す一つの方法だよと教わったことがありました。

例えば、コップがあなたとします。泥や砂があなたのイライラした気持ちや欲や愚痴とします。人は日常の生活の中で、心の中がかき乱れて、泥水のようになってしまふことが多々あります。しかし、身を調べ、息を調べ、心を調べて自分と向き合えば、自然と、透明な水のように調った素直な心が現れるのだと、ある方からアドバイスをいただきました。

コップの水が透明になるとどうなるのでしょうか。コップの向こう側がみえてきます。

そのみえるという字ですが、ふつうのみえるは、表面的にみるという「見」という漢字を書きますが、もう一つのみるという字は、看病の「看」という字ですね。手を当ててみる。という字です。更に、もう一つみるという字がありますね。「観音」さまの「観」という字です。これは、相手の心の中までしっかりと見る。相手の心に寄り添ってみる。という意味です。観音さまはいつでも、どこでも、慈しみ深く、相手の悲しみにそっと寄り添える方です。

その澄んだ心を調えるのが、坐禅です。純粹な心、素直な心、だから、他に求めるものがない。いま、ここにあることを大切に行う心。それが坐禅の心に繋がります。

しかし、私たちは日常を様ざまな心で生きています。そうすると透明な水は、また、濁ってしまいます。

ですから、ここ大本山では毎日坐禅をし、調え続けているのです。（終）